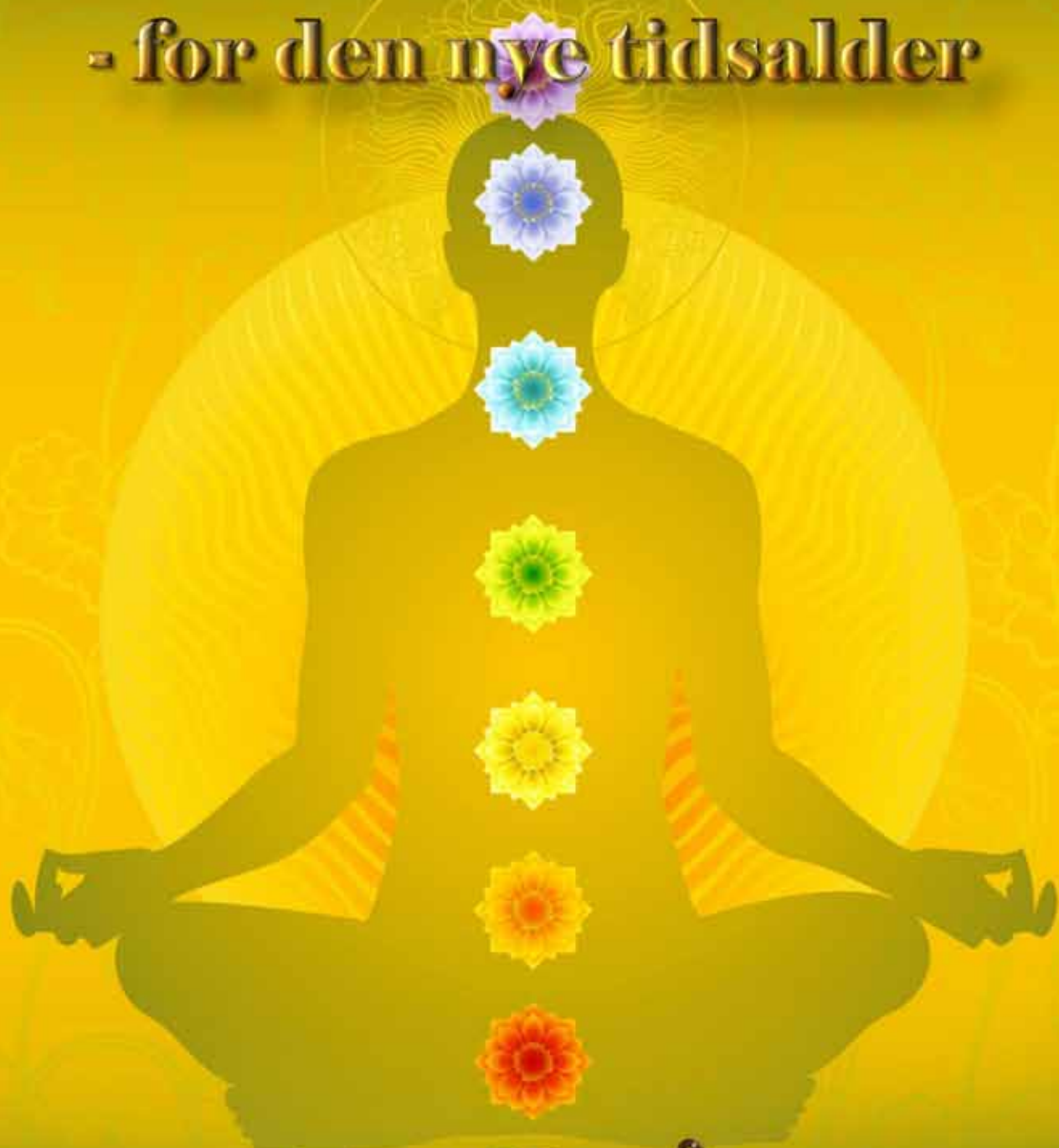


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Tredje år

Instruktion 3

21. april - 20. juni

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



3. år

Instruktion 3:6
21. april - 20. juni



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

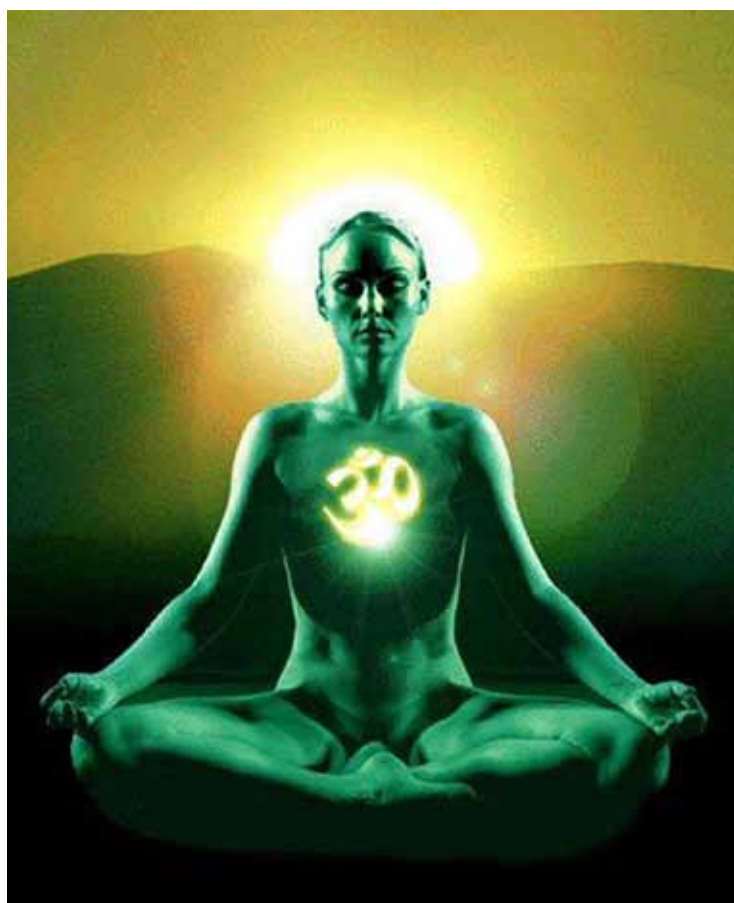
- Meditation og undervisning i selverkendelse
- Realisering af sjælen

Anden del:

- Tendenser og karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder
- Positiv tænkning og handling

Tredje del:

- Loven om gruppebestræbelse



Materialet er oversat med tilladelse fra *Meditation Mount*, Californien, USA.

Man skal ikke betale for dette materiale, men man kan støtte *VisdomsNettets* arbejde via en donation, som kan indbetales på Danske Bank reg. 1551 – girokonto nr. 16 973 335. På forhånd tak!

Oversættelse Ebba Larsen, *VisdomsNettet*

Hvad er den nye tidsalders meditationsgruppe?

Skabende gruppemeditation for Den Nye Tidsalder benyttes overalt i verden af mennesker, der mediterer på Den Nye Tidsalders love og principper. Denne instruktion er én i en serie, der beskriver disse love og principper. Gruppedeltagerne rundt omkring i verden kan bruge instruktionerne samtidig, så deres meditation på emnerne kan blive koordineret. Hensigten med denne form for gruppemeditation er, at gruppedeltagerne lærer at opbygge tankeformer, der kan stimulere menneskehedens og planetens evolution og naturlige udfoldelse.

Januar og februar:	Loven om RIGTIGE MENNESKELIGE RELATIONER
Marts og april:	Princippet om DEN GODE VILJE
Maj og juni:	Loven om GRUPPEBESTRÆBELSER
Juli og august:	Princippet om SAMSTEMMIGHED
September og oktober:	Loven om ÅNDELIG TILNÆRMELSE
November og december:	Princippet om ESSENTIEL GUDDOMMELIGHED

Første del

Meditation

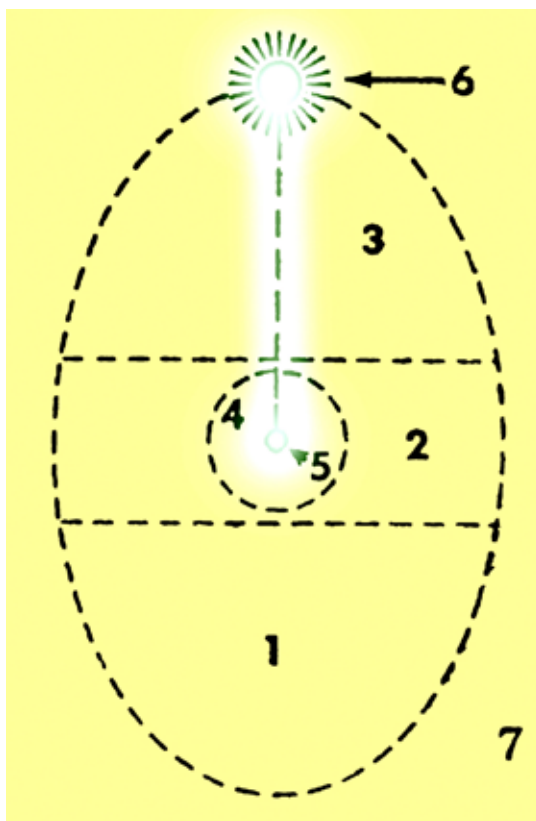
og undervisning i selverkendelse

Problematikken vedr. selvidentitet har fået stor opmærksomhed. Tidligere blev den generelt ignoreret, og psykologien tog ikke engang sjælen i betragtning. Men den nuværende nysgerrighed og søgen efter mening med livet har fået selvidentitet i fokus – dvs. problemstillingen om: "Hvem er jeg".

Psykologer og psykiatere er begyndt at stille disse eksistentielle spørgsmål, og svarene er interessante og nogle gange endda overraskende. Det viser sig, at de fleste mennesker afslører stor usikkerhed, for når man generelt tager sit "selv" for givet, så bliver man let overrasket, når man konfronteres med dette spørgsmål.

Identifikation og rollespil

Vanskeligheden består i, at man konstant identificerer sig med det, der er i bevidstheden. Alle siger: "Jeg er træt", "Jeg er vred", "Jeg er glad", "Jeg tror at ...", "Jeg mener at ...", "Jeg føler at ...", "Jeg tænker på ..." osv. Det betyder, at man konstant identificerer sig med kroppen, med følelserne og med tankerne. Man går fra den ene identifikation til den næste. Det samme er tilfældet med de roller, man spiller i livet. Man siger "Jeg er søn", "Jeg er datter", fader, hustru, læge – eller hvad det måtte være. Man siger alt mulig andet end, at "Jeg er en sjæl". Det illustreres i følgende diagram fra Roberto Assagiolis bog, *Psychosynthesis*¹:



1 Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*, Hobbs, Dorman & Company. Inc. 1965

1. Den lavere underbevidsthed.
2. Den mellemste underbevidsthed.
3. Den højere underbevidsthed eller overbevidstheden.
4. Bevidsthedsområdet.
5. Det bevidste selv eller sjælsaspektet.²
6. Det højere selv – sjælen på sit eget plan.
7. Det kollektive underbevidste.

Bemærk punktet i midten af ovalen og området omkring den. Punktet repræsenterer *sjælsaspektet*, og cirklen omkring den er området med *almindelig opfattelse*. Der opstår imidlertid en konstant identifikation og usikkerhed mellem *sjælsaspektet* og det, der er i bevidstheden.

Underbevidsthed og overbevidsthed

Omkring dette område er der et stort område med de tre *underbevidste* niveauer – den lavere underbevidsthed, den mellemste underbevidsthed og overbevidstheden. Fra disse niveauer og fra den ydre verden bryder der konstant nye elementer ind i bevidsthedsområdet, og på den måde bliver det personlige sjælsaspekt så at sige indhyllet og skjult af mange forskellige slags "indhold", og sjælsaspektet identificerer sig derfor med bliver "indholdet".

Det første skridt i selvidentifikation er derfor *disidentifikation* med de mange forskellige former for "indhold". Den følgende øvelse vil være til stor hjælp i dette arbejde og i udviklingen af en virkelig forståelse af sjælen ved centrum, dvs. sjælsaspektet, der henvises til som "iagttageren" eller "observatøren" i andet års instruktioner.

Øvelse i disidentifikation

(udarbejdet af Roberto Assagioli)

Når øvelsen praktiseres af en gruppe, så taler den, der leder øvelsen, helt naturligt i første person, så hver deltager kan identificere sig med det, der siges. Øvelsen kan udføres på denne måde:

"Jeg sætter mig i en behagelig og afslappet stilling med lukkede øjne. Derefter bekræfter jeg: Jeg har et fysisk legeme, men jeg er ikke mit fysiske legeme. Mit fysiske legeme kan have forskellige helbreds- eller sygdomstilstande, og det kan være udhvilet eller udmattet, men det har intet at gøre med mit virkelige 'Jeg'. Mit fysiske legeme er mit værdifulde redskab, som gør det muligt for mig at handle og få erfaring, men det er kun et redskab. Jeg behandler det godt. Jeg forsøger at holde det sundt og rask, men det fysiske legeme er ikke mig selv. Jeg har et fysisk legeme, men jeg er ikke mit fysiske legeme.

² Sjælsaspektet er den del af sjælen, der er inkarneret i personligheden. Hovedparten af sjælen – det højere selv – befinder sig på sit eget plan, kausalplanet.

Jeg har følelser, men jeg er ikke mine følelser. Mine følelser er mangfoldige, modstridende og skiftende, og alligevel ved jeg, at jeg altid er mig selv, både i perioder med håb eller håbløshed, i glæde eller sorg, i ophidset eller afslappet tilstand. Fordi jeg kan iagttage, forstå og vurdere mine følelser, og derved i stigende grad beherske, styre og bruge dem, er det indlysende, at følelserne ikke er mig selv. Jeg har følelser, men jeg er ikke mine følelser.

Jeg har begær, men jeg er ikke mine begær, for de skabes af fysiske og følelsesmæssige impulser og af ydre påvirkninger. Begær ændrer sig og er ofte modstridende og de kan skifte fra tiltrækning til frastødning. Jeg har begær, men mine begær er ikke mig selv.

Jeg har et intellekt, men jeg er ikke mit intellekt. Det er mere eller mindre udviklet og aktivt – og det er udisciplineret. Men mit intellekt kan modtage undervisning. Det er et redskab til viden både i relation til den ydre verden og til den indre, men mit intellekt er ikke mig selv. Jeg har et intellekt, men jeg er ikke mit intellekt.

Efter denne disidentifikation af "Jeg'et" fra det, som bevidstheden indeholder (begær, følelser og tanker), erkender og bekræfter jeg, at jeg er et center med ren selverkendelse. Jeg er et center med en vilje, der er i stand til at beherske, styre og bruge alle mine psykologiske processer og mit fysiske legeme."

Mennesket er slave af sine identifikationer

Denne øvelse ser nem ud, men det er den ikke. Man har systematisk vænnet sig til den omtalte identifikation, at det er vanskeligt at frigøre sig. Ordet "jeg" bruges hele tiden som tom snak, og når man identificerer sig med bevidsthedens forskellige indhold, så bliver man slave af dem.

Det første skridt i selverkendelse og frigørelse er at erkende, at "jeg er et center af selverkendelse – jeg er et 'Jeg' eller en sjæl". Forskellen mellem det, bevidstheden indeholder, og det sjælen indeholder, bliver tydelig, når man mediterer på det. Indholdet er mangfoldigt, forskelligt og ofte modstridende, hvorimod sjælen er selvidentisk, permanent og stabil. Sjælen har derfor en helt anden natur end indholdet.

Indre transformation

Denne øvelse resulterer i en af de vigtigste opdagelser, et menneske kan gøre – en åbenbaring af det, man virkelig er – menneskets essentielle natur. Man har måske en teoretisk viden eller en mental holdning til denne realitet, at sjælen er noget helt andet end en eller anden holdning eller en egenskab, men det udgør ikke en fundamental erkendelse, der skaber en transformation og resulterer i en tiltagende beherskelse af den indre verden. Hvis man ønsker at gå fra intellektuel kundskab til levende erfaring, er det nødvendigt med målrettede meditationsøvelser.

For at undgå eventuelle misforståelser og tvivlsspørgsmål skal det siges helt tydeligt: Denne øvelse medfører *ikke* nogen form for selvoptagethed, selvglæde eller selvished, selvom den medfører erkendelse af "Selvet" eller *sjælen*, for det er

det lavere selv eller *personligheden*, der identificerer sig med de egoistiske begær, frygt, håb, planer etc., som *personligheden* bliver slave af.

Selverkendelse er en videnskabelig proces

Udvikling af selverkendelse kan kaldes en videnskabelig proces, fordi den er baseret på iagttagelse, erfaring og eksperimenter uden nogen form for forudfattede holdninger eller overbevisninger.

Processen begynder med en direkte og primær erfaring, nemlig erkendelse af, at man som menneske er en bevidst eksistens. (I denne forstand kan den kaldes "eksistentiel"). Med denne grundlæggende erfaring har man et naturligt incitament til at udforske menneskets natur og konstitution – både den psykologiske og fysiologiske anatomi. Derefter fortsætter man til de vitale relationer til andre mennesker og til sjælens natur, men det er kun det første stadie i selverkendelsen. Det første stadie er imidlertid ikke tilstrækkeligt til at opnå erkendelse af selvidentiteten, og det kan føles utilfredsstillende og måske endda være en frustrerende oplevelse.

Vejen til selverkendelse

Trinene op gennem de stadier, som man *skal* igennem for at opfatte de åndelige realiteter, kan skitseres på denne måde:

1. Find personligheden.
2. Find sjælen.
3. Find andres sjæle.
4. Find "Den Ene Sjæl" – den universelle bevidsthed – den allerhøjeste bevidsthed.

Primitive folkeslag og børn har ingen eller meget lidt selvbevidsthed eller erkendelse af deres sjæl. Deres bevidsthed er smeltet sammen med den ydre verden og med den indre verdens forestillinger og følelser. De identificerer sig med andre, med stammen eller med samfundet. Det er ikke overraskende, hvis man ved, at gennemsnitsmennesket normalt identificerer sig med det skiftende indhold i bevidstheden og ikke med sjælen.

Men når man har frigjort sjælsaspektet fra identifikation og vanetænkning, kan man forsøge at føre bevidstheden op ad en symbolsk tråd til personlighedens oprindelse, det højere selv eller sjælen på sit eget plan, som i diagrammet er illustreret med en sol.

Find selvet

Det andet skridt er vanskeligere at forstå og endnu vanskeligere at opnå, men diagrammet kan igen hjælpe på forståelsen.

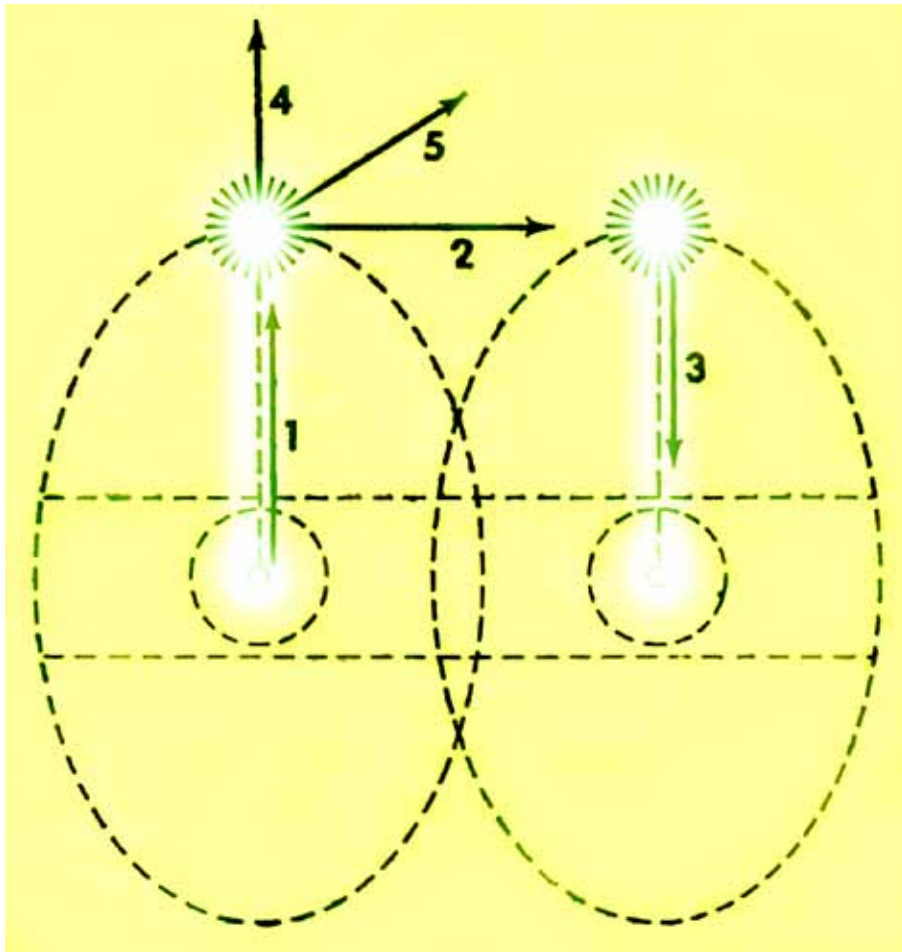
Det medfører erkendelse af, at den personlige selvbevidsthed kun er en svag refleksion af den sande og fuldkomne selvbevidsthed – bevidstheden om den åndelige identitet. Generelt ved man intet om sjælen, men selvbevidstheden i personligheden kan gradvis nærme sig og få større og større glimt af sjælen frem til det øjeblik, hvor de to smelter sammen.

Stadierne i denne anden erkendelse – identifikation med sjælen – kan beskrives på denne måde:

1. Først tror man, at man *har* en sjæl.
2. Derefter erkender personligheden sin identitet med sjælen, det åndelige selv. Personligheden forstår, at sjælen ikke er det samme som indholdet i sjælsbevidstheden. Inspiration fra og alle højere aktiviteter i sjælsbevidstheden er *ikke* sjælen eller det åndelige selv.
3. Sjælen erkender først sin kommunikation med andre sjæle og derefter sin forening med andre sjæle og med den universelle sjæl. Sådan omtales Gud i psykologi og filosofi.

Samhørighed eller broderskab

“Det åndelige selv” er det navn, som man har givet det, der i religionen kaldes sjælen. Det skyldes, at sjælen ikke er begrænset i personligheden. I den åndelige verden er sjælen forbundet med andre sjæle. Sjælen er ikke alene forbundet med andre sjæle, den oplever desuden sin essentielle identitet med dem. Det er ægte åndelig samhørighed eller broderskab. (Se pil 2 i dette diagram):



Fra det punkt, som den nedadgående pil 3 viser, kan man kommunikere med og have en kærlig forståelse af sine medmenneskers personlighed. Det er samhørighed eller broderskab, som man oplever det på det personlige plan i den aktuelle inkarnation på det fysiske plan.

Pil nr. 4 viser det fjerde stadie, hvor man erkender, at alle menneskers sjæle er identiske med Den Ene Sjæl, Det Ene Livsvæsen, Det Universelle Væsen, der i religiøs terminologi kaldes “den transcendent Gud”.

Overmenneskelige væsener

Der findes muligvis endnu et stadie (pil nr. 5) mellem de to sidstnævnte, som markerer en forbindelse til bevidstheder af en højere orden, dvs. til overmenneskelige væsener. Det lyder måske mystisk for nutidens tænkning, men altid og overalt har man troet på, at der eksisterer væsener, der er højere udviklet end mennesket. Det er kommet til udtryk i form af gudstjenester, og i mange tilfælde er det blevet bekræftet, at der har været bevidst kontakt og relation til højere bevidstheder. Der er ingen grund til at beskæftige sig med dette emne, men det er indlysende logik, at uanset hvor åndelig menneskeheden er i sin essentielle natur, så er den naturligvis ikke det højest tænkelige åndelige væsen næst efter Gud. Mellem menneskeheden og Gud findes der både større og højere udviklede væsener med kosmiske funktioner. At afvise dette vil være temmelig naivt.

Erkendelsesstadierne går fra personligheden til sjælen, fra sjælen til forening med andre sjæle i en konstant ekspanderende inklusivitet og til sidst til Det Ene Livsvæsen eller Gud, hvor sjælen og Gud bliver ét.

Transmutation af personligheden

Her er det nødvendigt med en advarsel. I flere religiøse og filosofiske skrifter – specielt de orientalske – tales der om "destruktion" af sjælen, eller destruktion af personligheden og om at "fortabe" sig i den universelle bevidsthed. Disse udtryk er misvisende, hvis de opfattes bogstaveligt, for de er vildledende i deres skelnen mellem personlighedens bevidsthed og sjælsbevidstheden.

Det, der skal "destrueres" – eller snarere *transmuteres* – er personligheden, og det samme skal sjælsaspektets identifikation med personligheden, sådan som den er på det aktuelle tidspunkt – dvs. med alle personlighedens begrænsninger, alle dens identifikationer – *men ikke sjælsbevidstheden*.

Lama Anagarika Govinda beskriver det tydeligt:³

"Individualitet er ikke alene en nødvendig og kompletterende modsætning til universalitet, for den er også det eneste fokuseringspunkt, der gør det muligt at erfare universalitet. Undertrykkelse af individualitet og en filosofisk eller religiøs afvisning af individualitetens værdi eller betydning kan kun medføre ligegyldighed og opløsning, der muligvis kan resultere i frigørelse fra lidelse, men det bliver en negativ frigørelse, for den forhindrer, at man får den højeste erfaring, som individualiseringsprocessen tydeligvis stræber imod: At erfare et fuldkomment indre oplyst buddhaskab, hvor universaliteten i menneskets sande væsen erkendes.

Hvis man bare siger, at man 'smelter sammen med helheden' som 'en dråbe i havet' uden at have opfattet denne helhed, så er det kun en poetisk måde at acceptere udslettelse på og at vige uden om det problem, som det er en kendsgerning, at menneskets individualitet udgør. Hvorfor skulle Universet udvikle individualiserede livsformer og bevidstheder, hvis det ikke sker i overensstemmelse med eller ikke har en uløselig forbindelse til ånden og naturen i Universet?"

3 Lama Anagarika Govinda: *The Way of the White Clouds*, p. 124

Flugten fra personligheden

Det er en meget aktuell problematik. Især blandt de unge er der mange, der forsøger at slippe uden om personligheden. De er utilfredse med personlighedslivets ordinære niveau, og den indstilling er sådan set rigtig. Men de forsøger at undgå det ved at udrydde al opfattelse af identitet og ansvar, og de prøver oven i købet at frigøre sig ved hjælp af drugs, at glemme sig selv, at opnå en slags hypnotisk, ekstatiske eller lykkelig tilstand, der kun er midlertidig. Man kan ikke slippe uden om den kendsgerning, at man er et individ med de forpligtelser, der følger med.

På en måde kan man sige, at omkredsen kan udvides i det uendelige, men centrum forbliver. En hindu-filosof, Radhakrishnan, har udtrykt det på denne måde:

"Mennesket har et specielt privilegium, for det kan både følge helheden og arbejde for den og give konkret udtryk for helhedens formål i sit eget liv.

De to faktorer – individualitet, f.eks. entydighed (selvoptaget) og universalitet (altinkluderethed) – udvikles sammen, indtil de til sidst når det stadie, hvor det mest entydige bliver det mest universelle."

Og en anden lærer har beskrevet det sådan:

"Der findes ingen identitet, der er adskilt fra universalitet, og ingen forståelse af Universet uden den individuelle virkeliggørelse."

Derfor er det rigtigt at stræbe mod det universelle, for det ligger i sjælsaspektets natur, for det vil altid stræbe mod sin oprindelse, og det ligger i sjælens kausale natur at smelte sammen med det universelle. De tre stadier danner tilsammen en syntese – det individuelle, det åndelige og det universelle.

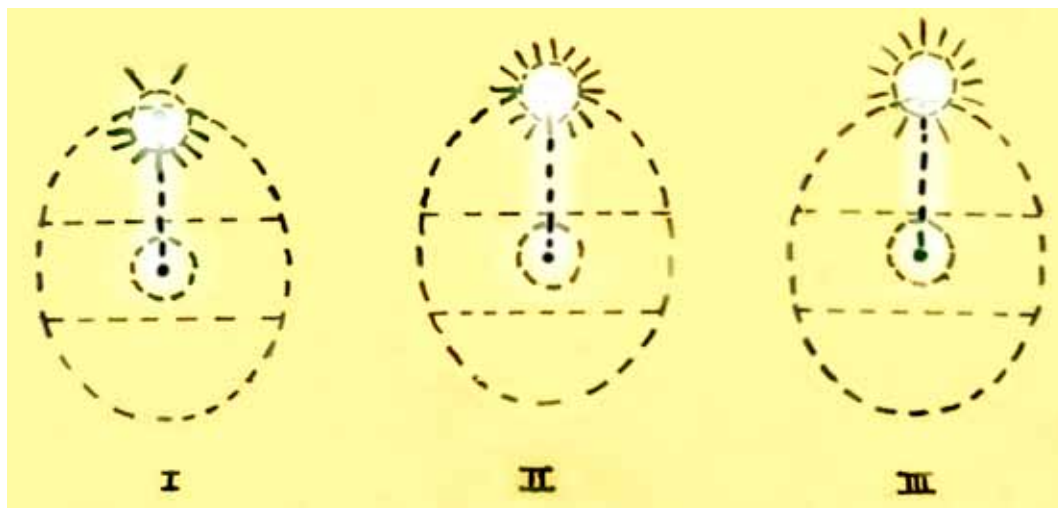
Konstant åndelig stræben via gruppebevidsthed

Hvis man fortsætter fra dette generelle billede til den praktiske realisering, vil man erfare, at man ikke permanent og fuldt ud kan nå fra personligheden eller det individuelle til det universelle. Man kan få flygtige symbolske syn, ekstatiske øjeblikke, men man er bundet til at komme tilbage til "Jorden". Identifikationen kan kun opnås gradvis og ved hjælp af en konstant åndelig stræben.

Hvad forbinder det individuelle og det universelle? Det er *gruppen*. Mennesket kan blive *gruppebevidst*. Som det første kan man forene sig med et andet menneske via de højeste kærlighedsaspekter. Derefter kan man forene sig med en mindre gruppe. Derefter med en større gruppe. Derefter med en endnu større gruppe. Og gradvis med større og større grupper, indtil man opnår en grad af universel bevidsthed.

Gradsforskellen til at kunne deltage i det universelle er illustreret ved Solens placering i hvert af de tre eksempler i dette diagram fra Roberto Assagiolis bog, *Act of Will*:⁴

4 Roberto Assagioli: *Act of Will*, Esalen Book, 1973



I den første tegning sender sjælen, der illustreres af Solen øverst oppe, næsten alle sine "stråler" mod individet, og det betyder, at det skaber en intens følelse af individualitet med en svag følelse af at være en del af det universelle. I den anden tegning er sjælen – illustreret ved Solen – placeret i kontaktpunktet mellem det individuelle og det universelle. Det viser, at bevidstheden er mere eller mindre afbalanceret mellem de to områder. Den tredje tegning illustrerer en høj grad af universel erkendelse, og at der altid findes lidt individuel selverkendelse.

Forskellige erkendelsesstadier

I meditation og kontemplation kan man få en erkendelse af svingningen mellem den individuelle og den universelle erkendelse, for der sker ikke alene en gradvis åndelig udvikling. Man kan på forskellige tidspunkter desuden nå forskellige erkendelsesstadier. Og det hele er ikke alene et resultat af meditation. Det forekommer også under andre vilkår, f.eks. i naturen eller det ydre univers og specielt i udveksling af tanker med andre mennesker.

Ligesom det er en forklaring på det, man selv erfarer, så forklarer det også meget af det, der for tiden sker blandt mange i den nye generation – herunder forsøget på at skille sig ud fra gennemsnittet, fra det såkaldt normale, fra det personlige, men uden at have ægte indsigt, ægte styring og rigtige metoder. Meditation i alle faser tilbyder en mere sikker vej fra det individuelle via gruppeidentifikation til det universelle.

Anden del

Tendenser og karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder

Positiv tænkning, handling og dynamik

Der tages nu hul på den anden af Den Nye Tidsalders karakteregenskaber, der blev omtalt i tredje års første instruktion – tendensen til positiv tænkning, handling og dynamik. Og det drejer sig om manifestation af *viljesaspektet*.

Emnet "vilje" er så omfattende og så vanskeligt, at det ikke kan behandles fuldt ud i denne instruktion, for det inkluderer formål, hensigt, motivation, målrettethed, beslutning eller valg, påkaldelse, planlægning og retninger for indre og ydre handlinger. Her er det kun muligt at studere viljens aktive og dynamiske funktion, som er at fremme og føre energi til realisering af det, der er opnået enighed om.

For det enkelte menneskes vedkommende kan positiv tænkning og handling komme til udtryk som selvglæde, mod, villighed til at løbe en risiko, til at påtage sig ansvar og til at engagere sig. Det kan også manifestere sig som en beslutning om at ville beherske noget både i den ydre og indre verden – f.eks. stoffet, naturen og de psykologiske kræfter i sig selv og i andre.

Viljen og ildens symbolik

Et passende symbol på vilje er *ild*. Ild symboliserer sejr over frygt og inert, sejr over tendensen til at yde mindst mulig indsats. Det siges ofte om et menneske, at det er en "ildsjæl" i betydningen, at det er dynamisk, at det er i besiddelse af en fremdrivende kraft, og at det er positivt i forhold til hensigt og vilje. Udviklingen af viljen, og hvordan den kan bruges i forbindelse med meditation, omtales i næste instruktion.

Dynamik er et rigtig godt udtryk for positiv tænkning og handling. Den viser sig som en vital og stærk energiudfoldelse, som en drivkraft, som entusiasme og livslyst og som en særlig intensitet, og den stimulerer livet på enhver måde. Dynamik har derfor en positiv værdi, fordi den får tempoet i udviklingsprocessen til at accelerere. Men den kan også være farlig og destruktiv, når den motiverer til ukontrollerede aktiviteter eller til en rastløshed, der resulterer i overdrevet magtanvendelse.

Dynamik og stress

De mest iøjnefaldende tilfælde er trangen til et nytteløst og opskruet tempo, til et konstant højt stressniveau og spændinger i nutidens hektiske livsførelse, og højspændte og hensynsløse aktiviteter, som meget ofte resulterer i nervøse lidelser og psykisk udmattelse, og som nogle gange endda medføre døden. Her er det vigtigt at aktivere det aspekt af viljen, der medfører selvbeherskelse og selvkontrol. Det er et aspekt, der er ligeså vigtigt som de mere almindeligt kendte: Beslutsomhed og udholdenhed.

Mod

Det højeste åndelige udtryk for positiv tænkning og handling er *mod*. Et almindeligt udtryk for mod ses inden for sporten – f.eks. i sportens konkurrencebetonede ånd og i ønsket om at slå rekorder. Det ses desuden tydeligt i eksempelvis bjergbestigning og i særdeleshed i udforskningen af rummet.

Et andet og helt anderledes udtryk ses i den stigende interesse for yoga, psykisme og brug af mantraer som metoder til at modtage energi og kraft.

Tendensen til positiv tænkning, handling og dynamik er som alle andre tendenser forbundet med overdrivelser, fordrejelser og "forringelser". Overdrivelse er ofte et udtryk for selvoptagethed, hensynsløshed, stridbarhed eller mangel på omtanke og forståelse for andre. Det kommer også til udtryk som pseudo-positiv tænkning og handling, og det ses tydeligt hos mennesker, som i deres aktiviteter er overaktive, og som er påvirket af impulser til at handle, men som ikke er i stand til at bruge dem på en konstruktiv måde.

Integrering

De, der har størst behov for at lære at stille ind på og at udvikle positiv tænkning og handling, er religiøse mennesker – især de kristne, der har udviklet en accept af hengivenhed til og underdanighed for "Guds vilje". Det medfører ikke, at de skal droppe de høje åndelige dyder, men at de skal harmoniseres og integreres med de positive egenskaber.

På den anden side skal de, der helt spontant har opnået evnen til positiv tænkning og handling, afbalancere dens overdrivelser og dens ensidighed med en tilsvarende udvikling af receptiv tænkning og handling, og af det "feminine" princip om accept, kærlighed, hengivenhed, beskyttelse og bevarelse af liv.

Når denne integrering er opnået – i det mindste til en vis grad – så kan man mestre og bruge begge udtryk for tænkning og handling, og bruge dem skiftevis og rytmisk i overensstemmelse med den indre og ydre situation og med det aktuelle behov. Det højeste mål er at løfte bevidstheden og fastholde den over begge polariteter, og fra dette høje punkt med indre frihed benytte dem med visdom.

Kvindens tidsalder?

Før dette emne forlades, skal en eventuel misforståelse fjernes. Nogle forfattere har beskrevet den kommende cyklus som "kvindens tidsalder", og det står på en måde i kontrast til den positive tænkning og handling, der er egenskaber i Den Nye Tidsalder. I virkeligheden er det ikke et modsætningsforhold. Den kommende tidsalder kan sagtens kaldes "kvindens tidsalder", fordi kvinder for tiden og fremover for første gang i historisk tid har mulighed for at deltage fuldt og helt og på lige vilkår med mændene. I løbet af de seneste årtier har kvinder på grund af de nye vilkår både krævet at få og forpligtet sig til at tage en større aktiv rolle i det sociale liv. Det var uundgåeligt, og det har givet gode resultater. Kvinder er ikke længere begrænset til de feminine roller, selvom disse roller har stor betydning, men som enkeltpersoner bidrager de mere og mere med deres specifikke feminine egenskaber til menneskehedens liv.

Denne udvikling kan dog også medføre farer og overdrivelser, og det har man allerede set i den overdrevne "mandliggørelse" af kvinder. I de tilfælde, hvor kvinderne efterligner mændene for at konkurrere med dem, kan det medføre, at kvinderne mister evnen til at værdsætte de feminine roller og endda nægte at påtage sig dem.

Alfred Adler kaldte det en "maskulinitetsprotest", for han tillagde denne tendens stor betydning som årsag til flere af nutidens nervelidelser og psykologiske problemer.

Accept af den feminine rolle

For at undgå den slags overdrivelser er det nødvendigt, at kvinderne får forståelse for denne problematik, så de bliver klar over, at løsningen ligger i accept af de feminine roller, at værdsætte værdien af dem og udføre dem på en bevidst måde. Hermed menes der ikke, at kvinderne fuldt og helt skal identificere sig med enhver feminin rolle og heller ikke at de bevidst supplerer den med nogle "højere" maskuline egenskaber. Det er igen et spørgsmål om integrering og om syntese uden samtidig at forkaste noget naturligt, vigtigt og nødvendigt.

Når kvinderne både individuelt og som gruppe har udviklet denne integrering, kan de samarbejde frit og på lige fod med mændene i opgaven med at forme den nye civilisation og kultur. I denne opgave har de desuden den vigtige rolle at modvirke den dominerende maskuline tænkning og handling, at integrere den og at afbalancere den med de feminine egenskaber.

Afbalancering af kærlighed og vilje

Man kan sige, at afbalanceringen af de maskuline og feminine polariteter og roller er et aspekt af relationen mellem kærlighed og vilje. Ofte optræder de to begreber hver for sig og endda i opposition til hinanden, og det er en af årsagerne til mange problemer.

Problemet er, at mennesker med en stærk vilje ofte kun har lidt kærlighed, og mennesker med masser af kærlighed, kun har begrænset vilje. Løsningen er indlysende, men ikke nem at praktisere. De, der har kærlighed, skal udvikle en tilsvarende grad af vilje, og de, der har vilje, skal udvikle mere kærlighed. Desværre er det sådan, at de, der har en stærk vilje, ikke har lyst til at udvikle kærlighed, for de er tilfredse med at udtrykke sig i kraft af deres vilje, indtil de konfronteres med reaktioner og modstand. Og det nedbryder dem ofte. Det findes der mange eksempler på.

På den anden side skal de, der primært er kærlige, være "villige" til at udvikle viljen for at gøre deres kærlighed mere effektiv, mere skabende, og for at afbalancere den dominerende vilje. Det er en presserende opgave at udvikle vilje for at kunne udtrykke kærlighed mere effektivt og konstruktivt, og det er et vigtigt aspekt af afbalanceringen og synteseskabelsen af de modsætninger, der blev omtalt i den forrige instruktion.

Tredje del

Loven om gruppebestræbelse

Loven om gruppebestræbelser består af to aspekter: Det ene handler om *gruppen* og det andet om *bestræbelse*. Det betyder, at aspekterne resulterer i to forskellige resultater, og derfor skal de først beskrives på hver for sig. For nogle vil det være det første, der er den vanskeligst at opnå. For andre vil det være det andet.

Generelt kan man sige, at mennesker med en mere udviklet vilje, og som er individualister, selvcentrerede og selvoptagede, har store vanskeligheder med at deltage i en gruppe og med at samarbejde harmonisk med den. Hovedproblemet er integrering i og fusion med gruppen, sådan at den personlige vilje smelter sammen med gruppeviljen.

På den anden side kan mennesker, som har et dominerende kærlighedsaspekt, og som har en naturlig tendens til at samarbejde med andre – måske endda i så høj grad, at de helt kan fortabe sig i andre, i grupper og i organisationer – have tendens til at være tilfredse med glæden ved harmoniske relationer, med fordelene ved en social indstilling, ved at vise kærlighed og ved at blive elsket. De kan også have tendens til passivt at følge en leder eller gruppens målsætning. De bør i stedet lægge vægt på aktiv og dynamisk stræben efter gruppens mål, og det kræver udvikling og anvendelse af viljen.

I andet års tredje instruktion blev de vigtigste karakteregenskaber i relation til gruppesammensætning og gruppeliv beskrevet. Der kan naturligvis siges meget mere, for punkterne blev kun kort beskrevet. Men teksten indeholder rigeligt med informationer til de, der er villige til at meditere på dem og til at forsøge at få dem til at fungere. Derfor anbefales det at studere oversigten igen.

Bestræbelse

I denne instruktion er det andet aspekt af loven i fokus, og det er *bestræbelse*. Bestræbelse er en af de karakteregenskaber, der skal udvikles i Den Nye Tidsalder. Det skyldes, at den har tilknytning til positiv tænkning og handling, til dynamik og til aktivt brug af viljen.

Her studeres den kun i relation til det aspekt af viljen, der er mere direkte forbundet med bestræbelse, og det gælder indsatsen for at kontrollere energier og ydre aktiviteter konstant og effektivt mod et tydeligt defineret mål – og det skal ske sammen med gruppens øvrige medlemmer. Det kan medføre et pres – en psykologisk og åndelig højspænding. Man kan også beskrive det som varme, som en brændende stræben, og den fastholdes og øges ved entusiasme, der er et resultat af troen på værdien af det mål, der skal nås.

Synergieffekten

Hvis og når der er skabt gruppenhed og harmonisk gruppeaktivitet, bidrager hele gruppen til at fastholde og intensivere den bestræbelse, som hvert af gruppedlemmerne udfolder. Der sker en gensidig stimulering, og derfor bliver resultatet ikke kun en totalsum, men en mangedobling af den enkeltes bidrag.

Der skal nu ses nærmere på, hvad *bestræbelse* kan medføre, når den praktiseres af de meditationsgrupper, der arbejder for Den Nye Tidsalder.

Der findes to generelle og desuden flere specifikke former for bestræbelse. De to generelle er:

1. At udføre de ydre aktiviteter med engagement og samtidig bevare den indre aktivitet ved at benytte de forskellige metoder til indre aktivitet for at afbalancere både sig selv og omgivelserne.
2. At vække og anvende viljen-til-det-gode som modvirkning til mange egoistiske, separatistiske og reaktionære bestræbelser, og det gælder ikke alene det enkelte menneske, men også mange grupper, der modarbejder Den Nye Tidsalders ånd. Det er ikke nødvendigt med eksempler, for alle kender disse aktiviteter. Men man må huske, at det ikke er opgaven at *bekæmpe* separatistiske og reaktionære grupper direkte. Man skal i stedet bestræbe sig for at påkalde og at kanalisere de nye og højere energier ved at benytte *Den Store Invokation* og ved at samarbejde med alle, der arbejder for at etablere Den Nye Tidsalders love, principper og karakteregenskaber. Man skal erstatte det gamle med det nye, og det, der adskiller, skal udskiftes med det, der forener.

Brobygning i en overgangsperiode

En særlig bestræbelse for gruppen bør omfatte en indsats med at neutralisere de farer, der findes i den nuværende situation ved at deltage som brobygger i den vanskelige overgangsperiode og frem for alt ved aktivt at skabe områder til udvikling af Den Nye Tidsalder. Både den enkelte og gruppen skal med andre ord udtrykke Den Nye Tidsalders egenskaber.

Det vigtigste redskab er meditation med vægt på *skabende meditation*. Når man via refleksiv meditation har fået klarhed over Den Nye Tidsalders karakteregenskaber, opgaver, idéer og idealer, er det den vigtigste bestræbelse at meditere *skabende* på dem.

Vitalisering af tankeformer

For det første skal man *vitalisere* eksisterende tankeformer. Derefter vil hovedopgaven være at *bevare* dem i overensstemmelse med den oprindelige kildes idé, og at *udvikle* dem på en afbalanceret måde ved at bevare det rigtige mønster og ved at undgå en skæv udvikling, fordrejninger, misbrug og udnyttelse til egoistiske og separatistiske formål. Denne loyalitet over for den oprindelige idé og til det sande mønster skal skabes via *receptiv* og *refleksiv meditation*, der veksler med *skabende meditation*.

Som det sidste skal bestræbelserne inkludere eller snarere kulminere i en manifestation af idéerne og tankeformerne via både meditation og ydre handlinger.

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

Gennem:

1. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
2. Stræben
3. Mental koncentration
4. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe.

II. Erklæring

(siges sagte)

*“Jeg forpligter mig til at gøre alt, hvad jeg kan
for at skabe Den Nye Tidsalder
og basere den på forståelse, samarbejde og deling,
så alle bliver i stand til
at udvikle og udtrykke deres skabende evner
og deres højere åndelige potentialer.”*

III. Meditation på Den Nye Tidsalder

(10 til 30 minutter)

Tema: Positiv tænkning, handling og dynamik.

- a. *Receptivt stadie.* Åben dig for begrebet om Den Nye Tidsalder og gør det til dit.
- b. *Refleksivt stadie.* Reflekter over, hvad positiv tænkning og handling er og over dens forskellige aspekter. Reflekter over rollen i den dynamiske egenskab og også over viljen i gruppebestræbelse.
- c. *Skabende stadie.* Tilfør følelsesenergi til en tankeform, du har skabt om emnet, og bekræft ved hjælp af viljen, at den kan manifesteres.
- d. *Telepatisk udstråling* af disse idéer, tankeformer og symboler ved at ...
 1. – gentage tankeformen i præcis form,
 2. – udsende tankeformen på lysstråler i alle retninger.

IV. Invokation

Sig *Den Store Invokation* med intensitet og fokuseret tankesind, hjerte og vilje, samtidig med at du oplever, at det er en effektiv metode til manifestation af Den Nye Tidsalder.

Den Store Invokation



*Fra lysets kilde i Guds sind
Lad lys strømme ind i menneskers sind
Lad lys sænke sig over Jorden*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte
Lad kærlighed strømme ind i menneskers hjerter
Må mestrenes mester vende tilbage til Jorden*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt
Lad hensigt lede alle menneskers viljer
Den hensigt, mestrene kender og tjener*

*Fra centret vi kalder menneskeheden
Lad planen for kærlighed og lys åbenbares
Må den forsegle døren til det onde*

*Lad lys og kærlighed og kraft
genoprette planen på Jorden*

OM... OM... OM...

V. Bekræftelse

(siges sagte)

*Jeg vil udføre min rolle som hjælp til,
at denne gruppe kan give udtryk indadtil og udadtil
for rigtige menneskelige relationer,
og til, at den kan praktisere sand tjeneste
for menneskeheden.*





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk